

AQDC

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE



MAI 2026



Mot du président

Chers membres,

L'année 2025-2026 s'achève sur une note des plus positives, marquée par des avancées importantes et une mobilisation soutenue au sein de notre Association. C'est avec enthousiasme que nous vous convions à notre Assemblée générale annuelle, qui se tiendra le mercredi 10 juin 2026 à 17 h 30.

Ce rendez-vous constitue un moment privilégié pour revenir sur le chemin parcouru, mais aussi pour vous présenter les résultats d'une démarche de réflexion approfondie menée au cours de la dernière année pour assurer la pérennité à moyen et long terme de notre Association. Ces étapes importantes témoignent d'une volonté commune de structurer notre développement.

La prochaine année 2026-2027 s'annonce toute aussi riche, car nos orientations qui viseront à poursuivre le renforcement de notre impact, à soutenir davantage nos membres et à consolider les acquis des dernières années.

Nous aurons grand plaisir à vous présenter ces perspectives lors de l'Assemblée générale annuelle et à échanger avec vous sur le futur de notre Association.

Votre présence et votre participation demeurent essentielles pour poursuivre ensemble la construction d'un avenir solide, cohérent et porteur de sens.

Au plaisir de vous retrouver le 10 juin prochain.

Cordialement,

Pierre Genest
Président



Mot de la direction générale

Chers membres,

Alors que nous arrivons à la fin de l'année 2025-2026, nous tenons à souligner le dynamisme et l'engagement qui ont marqué nos activités tout au long de la saison.

L'Assemblée générale annuelle du 10 juin prochain, sera l'occasion de vous présenter un portrait complet des activités de l'année écoulée, de revenir sur nos principales réalisations et de partager avec vous les objectifs qui guideront nos actions en 2026-2027 pour poursuivre notre développement.

D'ici là, nous avons le plaisir de vous convier aux deux dernières **conférences provinciales** de la saison qui porteront sur les stratégies d'autogestion liées à l'activité physique, les saines habitudes de vie ainsi que sur les stratégies non pharmacologiques pour favoriser le sommeil. Trois **groupes d'entraide** dédiés à nos membres masculins sont aussi proposés ainsi qu'un groupe ouvert pour tous. Nous espérons vous voir nombreux à ces rendez-vous importants, qui reflètent notre volonté constante d'offrir des activités pertinentes, accessibles et en lien avec vos besoins.

Aussi, nous vous invitons à compléter le sondage de **rétroaction annuelle** de votre satisfaction envers les services offerts par l'Association dans un souci d'amélioration continue de notre offre.

La troisième édition de **Marchons ensemble contre la douleur chronique** est maintenant lancée et se tiendra le 13 juin prochain simultanément dans six villes. Nous vous invitons à vous inscrire sans tarder afin de faciliter l'organisation de cet événement rassembleur et de choisir le lieu qui vous convient. Nous avons également le plaisir de souligner la participation de Mme **Christine Michaud**, autrice et conférencière reconnue, qui se joindra à la marche de Québec.

Enfin, restez à l'affût avant la pause d'estivale et infolettre : la conférence de la rentrée automnale vous y sera dévoilée en primeur, avec tous les détails pour y participer.

Salutations,

Geneviève Couture
Directrice générale

Invitation AGA

Assemblée générale annuelle 2025-2026

MERCREDI, 10 JUIN 2026 À 17 H 30

AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

**Rejoignez-nous
pour un échange enrichissant !**

En ligne sur **ZOOM**

Douleurquebec.ca

Documents préparatoires à consulter :

- [Avis de convocation et ordre du jour](#)>
- [Procès-verbal de l'AGA 2025](#)>
- [Avis d'élection 2026](#)>
- [Responsabilités du conseil d'administration et rôles des administrateurs](#)>

[INSCRIPTION >](#)



Votre contribution est précieuse

Période visée : **1 avril 2025 au 31 mars 2026**

Dans un esprit d'amélioration continue, l'Association québécoise de la douleur chronique souhaite vous entendre au sujet de votre satisfaction envers nos services et votre association.

Votre expérience et vos impressions sont essentielles : elles nous aident à mieux répondre à vos besoins et à faire évoluer nos actions.

Ce questionnaire annuel s'adresse exclusivement aux membres de l'AQDC.

Le temps prévu pour y répondre est d'environ 10 minutes et comprend 35 questions majoritairement à choix de réponse. Vous avez jusqu'au **29 mai** pour répondre.

Un immense merci pour le temps que vous y consacrerez, ainsi que pour vos idées et suggestions. Votre participation fait réellement une différence et contribue directement à améliorer nos pratiques.

Votre AQDC

Merci pour votre participation!

[**RÉPONDRE AU SONDAGE >**](#)

Améliorer la qualité de vie

Briser l'isolement

AQDC

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Marchons ensemble contre la douleur chronique

Inscription
gratuite



Parcourez le maximum
de kilomètres possible, un
kilomètre à la fois
et à votre rythme.
Boucle d'un kilomètre.



Rassembler les
personnes qui vivent
avec la douleur
chronique, leurs proches
et les professionnels
de la santé.



13 juin 2026
Accueil et inscription
9 h 30 à 10 h
Début de la marche
10 h à 11 h 30
Peu importe la
température,
on marche !

Montréal · Québec · Sept-Îles · Sherbrooke
Rouyn-Noranda · Trois-Rivières

Nos partenaires :



[Pour vous inscrire >](#)

Douleurquebec.ca

Deux nouveaux administrateurs.trices se joignent à l'AQDC

Dr Charles Paquin a fait sa formation initiale en médecine dentaire à l'Université Laval. Il a travaillé durant 7 ans en Gaspésie comme dentiste. Il a ensuite effectué sa formation médicale à Québec également. Il effectuera sa résidence en médecine familiale en Gaspésie. Son intérêt dans le traitement de la douleur chronique remonte à ses premiers contacts avec les patients comme professionnel de la santé. Il complète actuellement un microprogramme en gestion de la douleur chronique avec l'Université de Montréal. Il s'implique depuis 2025 au sein de l'AQDC comme bénévole et depuis 2026 comme membre du conseil d'administration et comme co-animateur de groupe d'entraide.



Charles Paquin
Administrateur



Isabelle Robillard
Administratrice

Isabelle Robillard détient un baccalauréat en communications et cumule plus de 25 ans d'expérience dans des environnements complexes et réglementés, notamment dans les domaines du transport, de la formation et de la santé. Au fil de son parcours, elle a développé une expertise en vulgarisation d'enjeux spécialisés, en développement de formations et en création de liens entre différents acteurs. Elle vit avec la spondylarthrite ankylosante et la fibromyalgie depuis de nombreuses années. Cette réalité, qu'elle apprivoise au quotidien, lui permet de mieux comprendre les défis bien réels, mais souvent invisibles, que vivent les personnes atteintes de douleur chronique. Avec le temps, elle a développé une sensibilité particulière à l'importance de mieux faire connaître cette réalité, de briser l'isolement et de favoriser un meilleur accès à l'information et au soutien des personnes qui vivent avec la douleur au quotidien.

En cliquant sur l'image, l'information devient accessible.



La fibromyalgie : se battre avec son corps au quotidien | OHdio | Radio-Canada

Écoutez l'extrait de l'émission Fin PM : La fibromyalgie : se battre avec son corps au quotidien

radio-canada.ca

[Regarder >](#)



Vivre avec la fibromyalgie | OHdio | Radio-Canada

Écoutez l'extrait de l'émission Ça vaut le retour : Vivre avec la fibromyalgie

radio-canada.ca

[Regarder >](#)

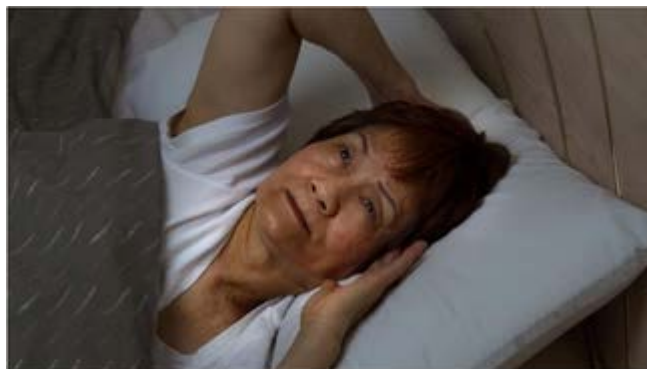


Améliorer le sommeil grâce à la psychothérapie | OHdio | Radio-Canada

Écoutez l'extrait de l'émission Pénélope : Améliorer le sommeil grâce à la psychothérapie

radio-canada.ca

[Regarder >](#)



Une approche comportementale contre l'insomnie | OHdio | Radio-Canada

Écoutez l'extrait de l'émission Le café show : Une approche comportementale contre l'insomnie

radio-canada.ca

[Regarder >](#)



S'alimenter pour favoriser un sommeil de qualité : mode d'emploi | OHdio | Radio-Canada

Écoutez l'extrait de l'émission Pénélope : S'alimenter pour favoriser un sommeil de qualité : mode d'emploi

radio-canada.ca

[Regarder >](#)



Le vaccin contre le zona gratuit pour les 71 ans et plus | OHdio | Radio-Canada

Écoutez l'extrait de l'émission Vivement le retour : Le vaccin contre le zona gratuit pour les 71 ans et plus

radio-canada.ca

[Regarder >](#)

Journée mondiale de sensibilisation à la fibromyalgie

Le **12 mai**, à l'occasion de la Journée internationale de la fibromyalgie, l'AQDC a souligné la réalité vécue par les personnes atteintes de cette douleur chronique souvent invisible et encore trop méconnue.



Le **12 mai**, à l'occasion de la Journée internationale de la fibromyalgie, l'AQDC a souligné la réalité vécue par les personnes atteintes de cette douleur chronique souvent invisible et encore trop méconnue.

La fibromyalgie entraîne notamment des douleurs diffuses, une fatigue importante, des troubles du sommeil et des difficultés cognitives qui ont un **impact réel sur la qualité de vie**. Derrière chaque parcours se trouvent des personnes qui font preuve d'une grande force au quotidien.

Cette journée mondiale est l'occasion de sensibiliser la population, de favoriser une meilleure reconnaissance de la fibromyalgie et de rappeler l'importance de l'écoute, du respect et du soutien envers les personnes concernées.

Ligne d'écoute

1-855-DOULEUR

1 855 368-5387

AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE



Lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Programmation | Printemps 2026

Avant la pause estivale, nous vous invitons à découvrir les activités à venir de l'Association, en mai et juin, qui rassembleront les membres autour de moments d'échange, de soutien et d'information. **Au programme**, un aperçu de ces rencontres qui viendront clore notre programmation avant l'été et qui, nous l'espérons, sauront enrichir et soutenir notre communauté.

Virtual support group

11 juin | Mercredi - **When chronic pain becomes part of our retirement!**

18 h à 19 h

[Inscription >](#)

Conférences provinciales



[Inscription >](#)



[Inscription >](#)

Restez à l'affût

Infolettre de juin

Tout juste avant la pause estivale, surveillez votre boîte courriel puisque nous procéderons à un grand dévoilement dans la dernière infolettre de juin. Vous pourrez y découvrir la conférence qui ouvrira notre saison automnale dès septembre et qui marquera le retour de notre programmation. **Surveillez votre prochaine infolettre pour connaître tous les détails!**